


No 10		9月26日(月) ~ 10月2日(日)		提出日	9月7日(水)	1時間目の休み時間まで
		Aメニュー		Bメニュー		
26	●ごはん ▲チーズタッカルビ ■えのきとわかめスープ ◆小松菜とにんじんのごま和え ▼バナナ ○牛乳	<div>もう少しで合唱コンクール!!! クラスで団結して息を合わせようとする気持ちが大事!! 一人一人の意識で歌声も変わってくるはず!! どのクラスも思いっきり悔いなく歌ってほしいです??</div>			A	
(月)	【エネルギー 770kcal】 【蛋白質 27.9g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 2.1g】				B	
1年生 2年生 3年生	●米 麦 ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ コチュジャン 三温糖 ごま油 豆板醤 酒 さつまいも キャベツ チーズ ■えのきたけ ながねぎ わかめ しょうが ごま油 こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま ◆こまつな にんじん ごま しょうゆ みりん ▼バナナ ○牛乳				弁当	
27	●黒糖パン ▲あじのハーブ焼き ■白菜とツナのおかかポン酢和え ◆野菜コーンスープ ▼牛乳				A	
(火)	【エネルギー 645kcal】 【蛋白質 36.3g】 【脂質 26.0g】 【食塩相当量 2.9g】				B	
1年生 2年生 3年生	●黒糖パン ▲あじ 塩 こしょう 白ワイン マヨネーズ にんにく たまねぎ バセリ パジル チーズ パン粉 オリーブ油 ■はくさい こまつな にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 塩 ツナフレーク かつおぶし ◆豆腐 はくさい にんじん クリームコーン しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん 卵 こまつな ごま油 ▼牛乳				弁当	
28	●鮭と枝豆のごはん ▲肉じゃが ■ほうれん草じゃこ和え ◆きのこけんちん汁 ▼冷凍パイん ○牛乳				A	
(水)	【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 19.3g】 【食塩相当量 3.6g】				B	
1年生 2年生 3年生	●米 麦 酒 しょうゆ こんぶ 塩 さけ えだまめ ごま ▲じゃがいも 豚肉 ちくわぶ たまねぎ にんじん こんにゃく しょうゆ 薄口しょうゆ 三温糖 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし さやいんげん ■ちりめんじゃこ ほうれんそう キャベツ しょうゆ 三温糖 ごま ごま ◆生揚げ ごぼう こんにゃく ちくわぶ にんじん ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ▼パイん ○牛乳				弁当	
29	●坦々麺 ▲揚げぎょうざ ■切干大根サラダ ◆はちみつレモンゼリー ▼牛乳				A	
(木)	【エネルギー 799kcal】 【蛋白質 30.1g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 3.4g】				B	
1年生 2年生 3年生	●中華めん 豚肉 たまねぎ ながねぎ もやし にら にんじん ごま油 しょうが にんにく 豆板醤 赤みそ 豆みそ 甜麺醤 しょうゆ 酒 みりん 豚鶏スープ ラー油 ごま きくらげ ▲ぎょうざ 油 ■切干大根 こまつな きゅうり にんじん サラダ油 酢 薄口しょうゆ 砂糖 塩 ごま ◆レモンゼリー ▼牛乳				弁当	
30	●ごはん ▲白身魚とナッツの炒め物 ■海藻サラダ ◆豆腐のとろみスープ ▼みたらし団子 ○牛乳				A	
(金)	【エネルギー 875kcal】 【蛋白質 32.6g】 【脂質 23.6g】 【食塩相当量 2.6g】				B	
1年生 2年生 3年生	●米 麦 ▲まだら 塩 酒 しょうが でんぶん 油 ながねぎ セロリー たまねぎ にんにく 豆板醤 しょうゆ ケチャップ 三温糖 酢 カシューナッツ ピーマン じゃがいも 大豆 ■海藻ミックス キャベツ きゅうり ひじき 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 ごま ◆豆腐 たけのこ にんじん 卵 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん しょうが 豚鶏スープ こまつな ▼白玉 きび砂糖 でんぶん しょうゆ ○牛乳				弁当	

10月3日(月) ~ 10月9日(日)			
Aメニュー		Bメニュー	
3 (月)	●チンジャオロース丼 ▲いかくんサラダ ■すいとん汁 ◆すりりんごゼリー ▼牛乳 【エネルギー 758kcal】 【蛋白質 33.5g】 【脂質 19.7g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 豚肉 しょうゆ 酒 ビーマン 赤ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 オイスターソース 砂糖 でんぶん ▲こまつな きゅうり いかくん製 わかめ ひじき ごま 塩 こしょう 酢 サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 ■白玉粉 小麦粉 スキムミルク 油揚げ 干しいたけ だいこん にんじん はくさい ながねぎ 塩 酒 しょうゆ かつお・さばぶし ◆りんごゼリー ▼牛乳		
1年生 2年生 3年生		◎1 一房のぶどうの中で最も甘みが強いのはどの位置の実でしょうか？ ① 上 ( 枝に近い方 ) ② 中心 ③ 下	
4 (火)	●ピザドッグ ▲クリームシチュー ■枝豆とひじきのサラダ ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 35.8g】 【脂質 38.2g】 【食塩相当量 3.8g】 ●コッペパン ウインナー ピザソース ビーマン たまねぎ オリーブ油 チーズ ▲えび ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん ぶなしめじ いんげん豆 あさり フロccoliー 塩 こしょう 米粉 バター 豆乳 豚鶏スープ 生クリーム 白ワイン ■えだまめ ひじき わかめ キャベツ きゅうり 酢 サラダ油 三温糖 塩 こしょう ◆オレンジ ▼牛乳		
1年生 2年生 3年生		◎2 マツタケの香は海外では何に例えられているでしょうか？ ① 畳 ② 草原 ③ 革靴	
5 (水)	●ひじきごはん ▲はんぺんフライ ■じゃこ青菜のサラダ ◆茎わかめスープ ▼こんにゃくゼリーポンチ ○牛乳 【エネルギー 880kcal】 【蛋白質 28.9g】 【脂質 30.3g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 こんぶ かつお・さばぶし ひじき ごぼう にんじん 油揚げ 塩 酒 みりん しょうゆ ▲はんぺん ツナフレーク たまねぎ チーズ マヨネーズ こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ■こまつな キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 ごま油 塩 砂糖 しょうゆ ごま ◆茎わかめ 干しいたけ にんじん はるさめ とり肉 はくさい いんげん豆 しょうが ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ こまつな ▼こんにゃくゼリー みかん缶 もも缶 砂糖 ○牛乳		
1年生 2年生 3年生		◎3 「おはぎ」と「ぼたもち」は同じものですが、作る季節で呼び方が違います。秋に作られるのはどちらでしょうか。 ① ぼたもち ② おはぎ ③ たなぼた	
6 (木)	●チリコンカン・ナッツライス ▲キャベツのアーモンド和え ■豆乳クリームコーンスープ ◆なし ▼牛乳 【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 28.6g】 【脂質 22.9g】 【食塩相当量 2.3g】 ●いんげん豆 大豆 豚肉 たまねぎ じゃがいも ベーコン にんにく トマト トマトピューレー ケチャップ ハヤシルウ 塩 サラダ油 チリパウダー ローリエ 豚鶏スープ 米 麦 バター ターメリック アーモンド ▲キャベツ こまつな にんじん しょうゆ みりん アーモンド ■クリームコーン たまねぎ あさり にんじん 豆乳 塩 こしょう サラダ油 豚鶏スープ でんぶん マカロニ こまつな ◆なし ▼牛乳		
1年生 2年生 3年生			
7 (金)	合唱コンクール		